



新学期が始まり、1ヶ月がたちました。入学・進級し迎えた、新しい環境での学校生活にも少しずつ慣れてきましたか。5月は、4月の緊張がとれて疲れの出やすい時期でもあります。規則正しい生活と食事で、心も体も元気に過ごせるといいですね。

給食のマナー できていますか

<p><input type="checkbox"/> 手洗いをしてから、給食の準備をしている</p>	<p><input type="checkbox"/> 「いただきます、ごちそうさま」を言っている</p>	<p><input type="checkbox"/> 姿勢良く食べている</p>
<p>手洗いは、手に付いた汚れやウイルスを洗い流すことができるので、かぜなどの病気の予防になります。</p>	<p>「いただきます、ごちそうさま」は、食べ物への敬意や、作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。</p>	<p>姿勢良く食べると・・・ ・消化に良い ・かみ合わせが良くなる</p>
<p><input type="checkbox"/> よくかんで食べている</p>	<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、食べている</p>	<p><input type="checkbox"/> 後片付けをししっかりしている</p>
<p>よくかむと・・・ ・消化に良い ・むし歯の予防 ・脳の働きを活発にする</p>	<p>好き嫌いをすると、栄養がしっかりとれません。苦手なものも、一口でも食べましょう。</p>	<p>給食の片付け ・食器はきれいに重ねよう ・はしやスプーンは向きをそろえよう</p>

旬の野菜を食べよう

じゃがいも

5月～6月頃が新じゃがの季節です。新じゃがとは、春に収穫されたばかりのじゃがいものごとで、みずみずしく、皮がやわらかいのが特徴です。

<じゃがいもの栄養>
炭水化物の他に、ビタミンB群、ビタミンCも豊富です。

じゃがいもは土の中にできるよ。地下の茎の部分を食べているよ。

アスパラガス

4月～6月頃が旬です。アスパラガスは野菜の中でも珍しい多年草で、一度植えると、毎年収穫することができます。

<アスパラガスの栄養>
ビタミンAや葉酸、アスパラギン酸が豊富です。

アスパラガスに土をかぶせ、日を当てずに育てたものが、ホワイトアスパラガスだよ。

スナップエンドウ

4月～6月頃が旬です。スナップエンドウは、グリーンピースをさやごと食べられるよう品種改良したものです。あまみがあるのが特徴です。

<スナップエンドウの栄養>
ビタミンAやビタミンCが豊富です。

スナップエンドウは若いうちにとると「さやえんどう」に、豆が大きくなるまで育てると「グリーンピース」として食べられるよ。

ふるさと給食

きゅうり

スナップエンドウ

小松市産のきゅうりは5月頃から出荷が始まり、11月頃まで収穫されます。給食では、5月中旬から、小松市産きゅうりが提供される予定です。
小松市産のスナップエンドウは、4月～5月頃に収穫されます。給食では、一つ一つしじをとって使います。

5月分給食献立もりつけ表

2ブロック 中学校		小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
<p>今月の目標</p> <h3>姿勢よく 食べよう</h3> <p>正しい姿勢で食べると ◆消化に良い ◆かみ合わせが良くなる ◆ホテイ・バランスが良くなる</p>		<p>1日 鶏肉と春キャベツの旨辛いため</p> <p>かしもち</p> <p>枝豆の梅ゆかりごはん</p> <p>子ども日の献立</p>	<p>2日 白身魚のチリソースからめ</p> <p>かぶとブロッコリーの米粉シチュー</p> <p>バターロール</p>	<p>3日</p> <p>憲法記念日</p>
<p>6日</p> <p>振替休日</p>	<p>7日 きゅうりの中華漬け</p> <p>手作りひじきふりかけ</p> <p>ごはん</p> <p>カレーのから揚げ</p> <p>さつま汁</p>	<p>8日 豚肉と春雨の炒めもの</p> <p>ごはん</p> <p>厚揚げのそぼろあんかけ</p>	<p>9日 野菜ソテー</p> <p>ポークはちみつレモン2個</p> <p>トマトポトフ</p> <p>バターロール</p>	<p>10日 ごぼうサラダ</p> <p>出し巻き卵</p> <p>ごはん</p> <p>カレーうどん</p>
<p>13日 アスパラとフライドポテトのソテー</p> <p>ミルクロール</p> <p>あさりの米粉クリームスープ</p>	<p>14日</p> <p>給食なし</p>	<p>15日 ささみどきゅうりのサラダ</p> <p>バターロール</p> <p>ふるさと給食</p> <p>ふくらぎのソースがけ</p> <p>マカロニスープ</p> <p>(2, 3年生給食なし)</p>	<p>16日 大豆と小魚のごまからめ</p> <p>ごはん</p> <p>小松菜の卵とじ</p> <p>(2, 3年生給食なし)</p>	<p>17日 ごま酢あえ</p> <p>さつまあげの三味焼き 2個</p> <p>ごはん</p> <p>肉じゃが</p>
<p>20日 スナップエンドウとツナサラダ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>牛丼</p> <p>ふるさと給食</p>	<p>21日 福神和え</p> <p>チキン南蛮 2個</p> <p>タルタルソース</p> <p>ごはん</p> <p>味噌汁</p> <p>ふるさと給食</p>	<p>22日 キーマカレー</p> <p>ナンにつけてたべる</p> <p>野菜スープ</p> <p>ミルクロール、ナン</p>	<p>23日 もやし炒め</p> <p>チーズ</p> <p>ごはん</p> <p>しょうが天ぷら</p> <p>五目ラーメン</p>	<p>24日 こんにやくきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>さばの味噌煮</p> <p>かんぴょうのかきたま汁</p>
<p>27日 鶏肉と里いものあまからめ</p> <p>わかめごはん</p> <p>なめこ豚汁</p>	<p>28日 粉ふきいも</p> <p>ヨーグルト</p> <p>あじの香味揚げ</p> <p>トマトたまごのスープ</p> <p>キャロットパン</p>	<p>29日</p> <p>ピラフ</p> <p>ごはん</p> <p>ボークピース</p>	<p>30日 ブロッコリーのこぼ和え</p> <p>肉団子の甘酢あん 3個</p> <p>ごはん</p> <p>鶏すき</p>	<p>31日 焼きそば(パンム)</p> <p>ミルクロール(おかず皿)</p> <p>フルーツポンチ</p>